



## Botiquín natural

### Hinojo (*Foeniculum vulgare*)

Hierba siempreverde de hasta 2 metros de altura, lisa, erecta, muy olorosa como el anís. Se utiliza la planta entera: partes aéreas, raíz, semillas, frutos.

#### **PROPIEDADES:**

##### **Usos tradicionales:**

Trastornos digestivos (diarrea, cólicos, flatulencia, padecimientos hepáticos); afecciones de las vías urinarias; favorece la producción de leche materna.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

##### **Efectos:**

Analgésico, antiespasmódico (calma los retortijones estomacales), carminativo (previene y favorece la expulsión de gases), galactógeno (aumenta la producción de leche materna).

##### **Precauciones:**

No tomar la infusión demasiado concentrada, especialmente embarazadas. No administrar junto al antibiótico Ciprofloxacino. Puede provocar reacciones alérgicas en algunas personas.

Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

##### **Otros antecedentes:**

Su efecto antiespasmódico y galactógeno tiene alguna evidencia científica.

**Fuente: Medicamentos Herbarios Tradicionales, Minsal.**